Notre chemin de vie en pleine conscience

Manuel de gestion mentale

Mr Florel VIARDOT

Avec la participation de Mélanie, Sandrine , Claudine et Florence …..

Notre chemin de vie en pleine conscience

Manuel de gestion mentale

Florel Viardot auto éditeur

Pour contacter l'auteur :

conscienceflorel@aol.com

www.viardotflorel.e-monsite.com

L'image de couverture est un tableau intitulé
« La vérité », de Jules Joseph Lefebvre (1836-1911)

le tableau au titre la vérité exprime la vérité nue
car nous somme nue, sous les vêtements de notre
de l'histoire de notre vécue
et notre société est inconscient de cette nudité car
elle ne tient compte de l'apparat

Deuxième édition

dépôt légal : septembre 2014

EAN 9782955017500 ISBN 978-2-9550175-0-0

Table des matières

Préambule

Dans notre quête du bonheur, nombreux sont ceux qui conseillent d'être confiant et calme en toutes circonstances ce qui ne nous parlent pas forcément. Il est si facile de dire ce qu'il faudrait faire pour être mieux dans sa peau, mais si peu évident dans la pratique quotidienne.

Alors que faudrait-il pour progresser au jour le jour ?

Un regard juste.

La vie n'est pas qu'une question de volonté ou de confiance à chercher quelque part, mais avant tout un parcours d'expériences nous permettant de prendre conscience de faits présents.

Trois thèmes fondamentaux et basiques sont développés dans ce livre. Il s'agit de principes de base auxquels nous n'accordons que trop peu d'importance :

-Vivre au présent.

-Être pleinement conscient.

-Aller vers soi.

Trois principes qui pourront faire émerger en chacun de nous toutes nos richesses intérieures, des potentiels immenses et sous-estimés, à savoir : la plénitude, l'amour, la compassion, la bienveillance ou encore la sagesse.

Introduction

Ceux qui attendent une vie meilleure en militant pour une idéologie ont, depuis des siècles, de quoi être déçus car, entre religion et politique, seul le pouvoir importe… et la promesse d'un monde meilleur n'est qu'un miroir aux alouettes !

Le monde ne changera que par l'évolution de chacun et non grâce à une minorité au pouvoir. Notre société a été créée par le mental et pour le mental ; celui qui cherche sa voie ne la trouvera pas en cette dimension intellectuelle, mais dans l'expérience consciente.

Le chemin de la vie est un apprentissage, mais quand des personnes cumulent toujours plus de savoir, cherchant toujours plus de réponses à leurs problèmes, elles ne sont que des penseurs qui nourrissent leur mental sans progresser.

Toutes les réponses à nos besoins de réalisation sont, pour une grande part, déjà en nous. Et Les réponses toujours en attente se trouvent dans les leçons à tirer de nos expériences quotidiennes. Il suffit d'être un bon observateur à l'écoute de celles-ci.

Les réponses à nos besoins pour être heureux sont tellement simples et évidentes, que notre intellect ne songe même pas à les regarder.

Pourtant tout est en nous et devant nous, ces réponses nous attendent... ou plutôt elles n'attendent que d'être observées.

Ce que nous développons avec évidence et simplicité, c'est action de réapprendre, pour ne plus être ignorant de soi.

L'apprentissage pour un enfant est presque une question de survie. Un adulte, quant à lui, considère comme acquis, nombre de sujets inexplorés ; et il s'arrête d'apprendre, alors qu'il dispose de beaucoup plus d'outils pour comprendre.

La curiosité et l'esprit de découverte s'émousse, endormis dans un moule de conformisme.

L'adulte n'est plus acteur de sa vie et, de ce fait, il en perd le sens !

Dans ce livre, je pose les fondements qui permettent de mettre le pied sur la première marche de notre évolution personnelle, quelle que soit la direction de notre vie.

Il ne tient alors qu'à nous, individuellement et librement, d'agir, pour se réaliser pleinement.

Présentation de l'auteur

LE CHANGEMENT INTÉRIEUR

Sur le parcours de ma vie, j'ai toujours eu le besoin compulsif de comprendre tout ce qui anime l'humain. Étudiant autant la psychanalyse que la parapsychologie, je n'avais pas de limite dans cette quête de bien-être.

Enfant, je n'ai eu que peu d'affection de mes parents, et ce manque de contact humain est resté un moteur puissant qui ne m'a jamais quitté.

Ce moteur, par une énergie puissante, semblait autant me construire que de me démunir : mon esprit était obsédé par le besoin de compréhension.

Des torrents de pensées stériles me plongeaient dans des affres douloureuses. J'avais donné toute mon attention et énergie, à des réflexions aux mille et un masques.

Une énergie puissante m'animait sans cesse ; tantôt dissipé dans des travaux physiques, tantôt dispersé dans des activités futiles.

Ce que j'étudiais ne m'apportait pas de réel changement intérieur, jusqu'au jour où un ami me donna le livre de *Eckart Tollé intitulé "Le pouvoir du moment présent. "*

Ce fut un bouleversement car, pour la première fois, j'identifiais mon réel problème et voyais plus clair

dans ma vie : Je ne vivais que rarement au présent ! Cette quête de compréhension ne servait qu'à alimenter un flot incessant de réflexions et de préoccupations, envahissantes et stériles.

La première porte qui m'a permis d'accéder à ma juste voie fut le réapprentissage de vivre l'instant présent.

J'ai eu la chance d'avoir sept maîtres qui m'ont appris à aimer et être face à moi-même au quotidien : mes sept enfants. Et toute la douceur et la bienveillance de ma grand-mère ont guidé mes premiers pas, vers ce qui devait se réveiller en moi, une sagesse compassionnelle.

Après de longues études comparables à un immense labyrinthe, si je suis maintenant en cohérence avec moi-même, c'est en savourant le bien-être dans la simplicité, et au travers des qualités qui se trouvaient déjà en moi…

C'est aussi chaque personne rencontrée qui m'a fait grandir, que leurs intentions soit bonnes ou mauvaises. Et l'apprentissage du bouddhisme m'a permis d'identifier des phénomènes majeurs dans la maîtrise de mon intellect.

Je peux maintenant redécouvrir le monde d'une vision plus éclairée. Quand on peut relier la toile de sa vie par un unique fil, on peut enfin affirmer être sur sa juste voie.

Aujourd’hui, je partage cette compréhension du

chemin de la pleine conscience, car là est ma place, celle qui me convient, me motive et me rend heureux :

Être éclairé et pouvoir éclairer le parcours de nos vie.

Gestion mentale

De l'enfance à la vieillesse, nous grandissons avec le sentiment frustrant de savoir et comprendre des choses, sans pour autant maîtriser notre chemin de vie.

La vie est ce quelle est, et le monde ne change pas selon nos désirs : lorsqu’il pleut, on ne peut qu'acquiescer !

Toute notre vie, nous nageons dans des courants intérieurs aléatoires et nous nous débattons, sans que rien ne semble bouger en notre faveur. Pourquoi ne pas nager avec le courant, voire se poser sur la berge et choisir nos baignades ?

Malgré le défilé du temps, immuable et aliénant, au lieu de subir, prenons les événements à notre avantage, en acceptant ce qui est présent.

Nous sommes nés avec un bien précieux : notre cerveau. Contrairement à l'image d'une vie difficilement contrôlable, nous pouvons être « Maître à bord » de nos choix, décisions et réflexions. Tous ceux qui l’ont compris ont réellement changé leurs destinées à leur avantage.

La gestion de notre mental repose ainsi sur le constat que notre vie peut prendre de meilleures directions en s'adaptant, et convaincus de notre libre arbitre et notre autonomie.

Si je pense à mes problèmes je deviens la pensée de ceux-ci donc je deviens, l'anxiété.

Si je fais, je sens, je marche, je regarde, j'écoute, je deviens le parfum, le son, les sens et les images et je m'imprègne du monde.

La pensée me sépare de mes sens car la pensée dirige mon attention.

Une pensée qui dirige son attention vers elle-même est un serpent qui se mord la queue.

Le choix est là, soit tu diriges ta pensée, soit c'est la pensée qui dirige tes intentions.

En cela est la maîtrise de notre mental, la gestion de notre mental.

Florel

1- CHAPITRE

LE CHEMIN DE PLEINE CONSCIENCE.

La pleine conscience est avant tout un chemin de vie, où chacun cueille au quotidien les fruits et les clés qui éclairent son esprit.

Pour évoluer vers cette conscience étendue, trois axes doivent être identifiés :

- vivre au présent,
- être conscient du fonctionnement de notre mental,
- et aller vers soi.

Entre paix et douleur, notre parcours fluctue en dents de scie. La pleine conscience y apporte un regard clair et un sage recule, pour agir avec un meilleur discernement.

La souffrance s’opposant au bonheur, (du moins c’est une croyance établie), elle nous permet de grandir et comprendre, donc d’y contribuer.

Deux origines de souffrance sont à identifier : l'une conséquente de faits présents et l'autre, virtuelle et imaginaire.

La souffrance virtuelle est plus perverse, car elle nous appartient et nous en sommes le créateur ; d’où la nécessité de gérer notre mental et d’en être pleinement conscient.

VIVRE AU PRÉSENT.

C'est la première porte d’accès à une juste observation du monde et de soi. C'est lâcher prise sur le passé, comme sur le futur, pour activer un processus de pleine conscience.

Ainsi nous pouvons constater et découvrir la vie dans son mouvement réel. Toute notre vie ne se déroule qu'au présent, le passé et le futur ne sont que concepts intellectuels.

IDENTIFIER NOTRE FONCTIONNEMENT MENTAL.

La gestion de notre mental c'est trouver notre liberté d'esprit, un peu comme apprendre à conduire une Ferrari. C’est comprendre les fonctions de notre ego, de notre esprit créatif, pour en être conscient et poser un regard « juste » sur soi.

LA DÉCOUVERTE DE SOI.

Comment découvrir au présent qui nous sommes et quelles sont les pistes à suivre ? Ce n'est que lorsque nous décidons d'aller vers ce qui nous correspond le mieux et nous ressemble, que nos talents émergent.

UNE PLEINE CONSCIENCE.

La pleine conscience est semblable à une vision périphérique qui passe au travers des idées préconçues, pour voir le monde dans la plus pure réalité présente.

C'est un élément fondamental qui permet à l'homme d'évoluer, un juste regard intérieur, indispensable aux étapes de notre compréhension. La pleine conscience est pareille à un esprit éclairé, illuminé ou éveillé.

Il s’agit aussi de se détacher de nos conditionnements sociaux et personnels. La conscience est bien représentée dans les imageries anciennes par l’Hermite, un sage qui éclaire d'une lanterne son chemin pour éviter les obstacles.

La pleine conscience a besoin d'un cerveau disposé à accueillir ce qui se présente à lui. Et pour cela, il lui faut de l'espace, d’où la nécessité de ne pas être en surabondance de réflexions en tout genre, telles un torrent de pensées. C'est bien dans un certain espace libre que nous pouvons vivre et nous mouvoir. Dans notre tête, il en va de même. Et ainsi, notre créativité et nos potentiels pourront émerger.

Est-ce qu'un homme pleinement conscient aurait les réponses à tout ?

Ne cherchez pas dans la conscience un savoir figé, mais un processus de compréhension. Être conscient est le simple fait de constater « une cause

à effets » et surtout identifier les mécanismes de la vie et ce qui nous anime.

Pour bien apprendre de la vie, notre cerveau, cet organe extraordinaire, dispose de dons fabuleux exploités à minima.

Pour être conscient, il faut commencer par observer des faits, d’où l'importance à accorder à nos sens (la vue, l’ouïe, l’odorat, le goût, le toucher).

Cela paraît basique mais, lorsque nous sommes stressés ou préoccupés, les capacités de nos sens sont diminuées, un peu comme écouter d'une seule oreille. Notre vision du réel diminuée, un nombre d'indices importants va nous manquer. Comme nous sommes très intelligents, nous allons « deviner » les informations manquantes. D’ailleurs il existe tellement de réponses toutes faites, à quoi bon en découvrir d'autres.

« Offrons à notre mental l’occasion d’être plus disponible à la réalité du moment, soyons là où tout se passe et non là où tout se pense. » Florel

PRENDRE CONSCIENCE : UN FONDEMENT THÉRAPEUTIQUE.

La prise de conscience est le principal fondement thérapeutique, pour une recherche de compréhension et/ou une volonté de diminuer nos souffrances.

En psychologie et en thérapies alternatives, la base

de travail est de mettre en lumière notre mémoire douloureuse par des techniques corporelles ou mentales, voire par l'introspection de notre enfance,

Cette introspection nous permet de retourner à la source de problématiques, pour reconnaître en nous « l'origine du mal » et les fausses croyances qui en ont découlé.

La souffrance elle, est le signal d'alerte, d’où peut s'écouler une compréhension de soi. La nier signifie rejeter ce principe ; en être conscient c'est la prendre en compte pour ce qu'elle est, avec la possibilité d'être transformée.

Nous sommes aveugles de notre propre vie, car nous ne la regardons pas dans sa totalité, mais dans l'idée que l'on se fait d'elle… Florel

2- CHAPITRE

VIVRE AU PRÉSENT

Pour certains, vivre la présence est aussi banal que se nourrir. L'occidental, lui, est toujours pressé, s'inquiétant pour son avenir et toujours attaché à son passé. Pourtant la capacité, je dirais même le don de présence, est un acquis pour tout Être dès sa naissance.

La présence est une perception des événements quotidiens, réalistes et plus sereins, voire renforcés et elle rend les échanges plus productifs. Le développement de la motivation est lié à la satisfaction du travail personnel, enrichissant la créativité et l’ouverture d'esprit. Par l’accès à la présence, nous dynamisons une succession de causes à effets positifs.

La cohérence, la simplicité et l'évidence sont trois clés de plus en plus effacées de notre vie moderne. Pourtant, elles existent bien réellement, il suffit d'y être attentif, ici et maintenant.

Vivre au présent est une action vigilante d'observation et d'écoute, contrairement à la pensée, qui, elle, centre toute notre attention sur elle même.

Vivre au présent, c’est dédier tout ce qui nous anime, nos sens et nos pensées, au présent : être attentif à soi et à son environnement dans le lâcher prise.

Si le présent n'est pas si populaire, c'est qu'il est, au premier abord, peu intéressant, moins attractif, puisque souvent synonyme d'ennui. Peu d'événements stimulants s'y produisent.

La présence n'est pas de l'ordre de l’excitation, ou du sensationnel, mais de l'apaisement, de la joie et de toute chose qui donne un sens plus profond à notre vie. Nous avons tellement besoin de distractions et stimulations émotionnelles, que nous passons à côté de l’essentiel, sans savoir même que dans la paix réside la sagesse.

Une autre dimension peut être découverte : la réalité, et non la virtualité de notre mental. Chaque instant de notre quotidien est guidé par ce que nous observons. La justesse de cette observation détermine nos choix, nos décisions, nos capacités à agir.

Une conscience éclairée est totalement liée à notre qualité d’observation présente.

Florel

Plusieurs façons d'être au présent.

Les activités risquées où notre attention est absorbée et mobilisée par un environnement pouvant être dangereux, comme la moto, le vélo, la course etc… Nous pensons peu durant ces activités et notre observation est limitée à cause de la prise de risque.

Lorsque nous pratiquons un hobby avec un certain besoin de concentration, tels que la peinture, le bricolage, la danse etc… notre attention et nos pensées sont bien dédiées au présent, mais sont focalisées et centrées sur un point précis.

La présence recherchée pour entrer dans le parcours de pleine conscience est « être ouvert » à tout ce qui peut être observé et écouté de façon globale, avec le moins de réflexions possibles qui interférent.

Pourquoi être présent et qu'est-ce-que cela peut nous apporter ?

Le présent nous permet de nous reconnecter avec nous-mêmes et notre environnement direct, ainsi que de retrouver des plaisirs simples, ce qui amplifie notre motivation. Collecter des informations qui nous échappent en temps normal, aide à faire émerger plus facilement nos ressources, nos qualités et compétences que nous possédons déjà et qui dorment en nous.

S'entraîner à la présence remet toutes nos facultés en éveil.

Bien sûr, il n’est pas indispensable d'être toujours au présent, mais il est important de retrouver un équilibre en utilisant le moment présent comme accès à nos potentiels et ce qui constitue nos ressources.

NOS RESSOURCES INTÉRIEURES.

Quotidiennement nous faisons appel à nos ressources, c'est dire notre capacité d’agir, mais encore faut-il que ces ressources soient disponibles. Nos ressources sont innées par nature et nous avons les facultés d’apprentissage ainsi qu'un potentiel de qualités humaines en quantité.

***Exemple** :* pour progresser, résoudre un problème ou faire évoluer un projet, il nous faut être capable de disposer de nos facultés, soit en un mot, de nos ressources. Les ressources s’exploitent pleinement si nous pouvons prendre conscience des multiples freins. Ces freins vont, eux-mêmes, être la cause de stress.

Nous avons des convictions, des opinions, des croyances sur de nombreux sujets, sur nous-mêmes, sur la vie, le travail etc.….. Nous allons leur prêter une attention particulière, car ces croyances ne sont pas de simples idées comme autant d’hypothèses innocentes. Elles ont en fait un impact très important sur notre vie.

Elles agissent avec une puissance telle, qu'elles influent pour une large part sur notre comportement et la disponibilité de notre ressource.

Être conscient que la pensée a une véritable action sur nous est un premier gage de recul. C'est une évidence : réfléchir à un problème est infructueux sous l'émotion et le stress (colère, anxiété, tristesse etc…).

POURQUOI METTRE EN AVANT NOS RESSOURCES ?

C'est un constat : nous sous-estimons notre richesse intérieure. Lorsque nous accédons à nos ressources propres, la satisfaction ressentie est si agréable que, par un effet moteur du désir, nous aspirons automatiquement à renouveler cette sensation de satisfaction.

L'envie de persister dans cette voie ambitieuse est liée au principe de plaisir et donc de motivation, pour avancer.

LES FREINS OPPOSÉS AUX RESSOURCES.

Les ressources sont pleinement disponibles si nous prenons conscience des multiples freins qui vont être la cause de notre mal-être.

Pour bien les distinguer, les ressources se décomposent en trois familles temporelles : passé, futur et présent

Les ressources de notre vécu, de projections futures et liées au présent et leurs freins.

Les ressources de notre vécu :

Celles-ci résident dans : la mémoire, l'expérience, l'acquis, le savoir-faire, la compréhension des autres et de son environnement, notre vision du monde personnelle et les limites pour notre besoin de sécurité etc…

Les freins de notre vécu :

Leurs sources viennent de la mémoire et de l'histoire de notre vécu. Les multiples craintes liées à toutes les mauvaises expériences de ce vécu, les fausses idées, les préjugés et généralités, le conformisme par refus du changement, le renfermement sur l'acquis etc...

Les ressources de projections dans le futur :

Ces réflexions correspondent à une vision projetée de notre avenir, tel un scénario.

Son utilité réside dans : l'ambition, l'anticipation, la persévérance, la ténacité, l'idéal (l'objectif), la volonté (liée à la confiance en soi), le désir (moteur), l'espoir etc…

Les freins liés à cette vision du futur :

L'anxiété, l'appréhension, les préoccupations (liées au vécu), le contrôle des événements (de peur qu'ils nous échappent)…, causes de stress, de crainte, d'attentisme, de projections négatives, etc…

Les ressources liées au présent :

Les ressources innées : l'ouverture, l'observation, l'acuité, l'attention, la motivation, le réalisme, la découverte, l'adaptation, l'action, l'écoute etc…

Les freins du présent :

Nier le réel et éviter de penser à l'avenir, de peur d'être rattrapés par nos vieux démons.

Les freins interviennent au présent, suivant notre état d'esprit, en référence à la mémoire du passé ou de notre anticipation du futur.

Ces freins se révèlent, le plus souvent, par la fuite dans la dépendance, ou en se voilant la face…, jusqu'à se couper de la vie sociale parfois dans des addictions multiples (alcool, tabac, drogue, sexe).

C'est donc dans un judicieux équilibre de nos ressources (passé, présent et futur), que la présence à soi trouve toute son efficacité.

De nos croyances à la réalité…

La croyance positive d'être convaincu que nous sommes capables de réussir (dans le travail par exemple), permet réellement de faire émerger nos ressources et les qualités de savoir-faire, savoir-être. A l'inverse, être persuadé que nous n'avons pas la capacité de réussir, nous freine très efficacement (doutes, peurs).

Être conscient que la pensée a un véritable pouvoir sur nous, est un premier gage de recul. Alors, l'efficacité de la pensée se trouve dans le simple fait d'observer et cultiver nos aspects positifs, en soi et chez les autres.

Exercice : décrire un grand nombre de qualités appréciées chez nos proches, induira la reconnaissance de nos propres qualités.

Dans cette liste, reconnaissons l’évidence des ressources et qualités que chacun peut cultiver :

Actif, adaptable, compatissant, altruiste, organisé, appliqué, autonome, audacieux, bienveillant, courageux, fiable, consciencieux, chaleureux, coopératif, créatif, débrouillard, diplomate, efficace, lucide, naturel, enthousiaste, loyal, optimiste, indulgent, honnête, franc, intuitif, prévenant, prudent, serviable, sincère, spontané, astucieux, responsable, déterminé, rassurant, ouvert, observateur, réaliste, vaillant, tenace, positif, rationnel, imaginatif…etc.

Rien que le fait de revisiter un ensemble de ressources nous amène à un état de positivité et de mieux-être.

Un esprit intuitif est un "don sacré" et un esprit rationnel est un "serviteur fidèle". Nous avons créé une société qui honore le serviteur, mais qui a oublié le "don".

Einstein Albert

Développer notre présence.

L'observation des réflexions

Il est intéressant de distinguer que certains modes de réflexions sont particulièrement répétitifs et stériles.

Il a été démontré en psychologie que 80% de nos pensées sont répétitives. Reconnaissons que ce type de pensées habituelles est mécanique ; et souvent, ne concerne pas des questions qui relèvent de ce qui est présent.

Être attentif à l'écoute du moment présent, y dédier en priorité ses pensées, nous détourne de ce mécanisme de réflexions cycliques.

"Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé et à l'avenir. (...) Nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre." Pascal

Présent par le corps

Notre corps (sauf le cerveau) ne pense pas et n'a donc pas la notion du temps, il est « présence » en permanence.

Toutes les activités corporelles sont des états de présence idéale à observer.

Passer par le corps pour s'ancrer dans le présent est un moyen simple et direct pour se recentrer.

L'OBSERVATION ET L'ÉCOUTE

L’état de présence s’acquiert dans l’observation, avec l’idée que nous avons toujours à apprendre et à découvrir.

Ce concentrer quelques minutes, uniquement sur les sons de son environnement direct, quel qu'il soit.

L'écoute suscite une attention particulière au présent. Écouter pleinement une personne ou un simple bruit demande un minimum d'attention. Être attentif aux bruits de toutes sortes nous aide à gagner en présence.

Application :

Posons notre attention et notre vigilance uniquement aux sons qui naviguent autour de nous, les sons lointains, les sons proches, restons le temps nécessaire jusqu’au moment de retrouver un certain calme intérieur.

LA RESPIRATION

La respiration est une fonction liée aussi aux émotions et à la pensée ; son rythme va varier en fonction de celles-ci. Centrer notre attention sur la respiration, sur les mouvements du corps (ventre, poitrine).

Application

Ralentir le flux dans de grandes expires et inspires lentes par le nez durant cinq secondes puis dix

secondes. Observer sa respiration est d’une part, un indicateur (apaisement) et d’autre part, une action pour retrouver un rythme plus calme.

Ressentir tout ce qu’il se passe : la fraîcheur de l’air, son passage dans les voies nasales, puis narine droite et gauche ainsi que toutes les sensations procurées.

Un autre exercice consiste à faire de l’apnée le plus longtemps possible, sans que cette situation devienne inconfortable.

Lorsque nous sommes en apnée, les pensées ralentissent, manquant d’oxygène, notre cerveau doit se centrer sur ce qui est le plus vital.

LE DÉTOURNEMENT D'IDÉE

Si votre cerveau est en ébullition, les émotions seront entretenues.

Étant donné que les pensées et les émotions sont en relation directe, on peut casser ce lien par un détournement d'idée.

Si un événement me met en colère, sur le moment je me dis «cela me met en colère» pour prendre conscience de celle ci.

Mais après cette constatation faite, j'ai le choix : soit je me répète l’événement et là ma colère continue et s'amplifie, soit je détourne mon attention sur une autre pensée.

Application :

Je pense à une chose qui me distraira, comme une absurdité sous la forme interrogative.

Exemple : «mais elle est où la grenouille ? ».

Cela détournera l'attention de l'émotion jusqu'alors entretenue par la pensée.

Et dans des situations de conflit ou lorsque que l'émotion est forte (tristesse, peur, colère), le détournement d'idée désamorce les phénomènes émotionnels.

LA MÉDITATION

La méditation consiste à développer l'observation de différents aspects de soi : le corps, l'émotionnel, l'intellectuel.

Méditer, c'est faire le premier pas vers un parcours en pleine conscience. S'exercer à observer son intériorité renforce la capacité d'attention au monde qui nous entoure.

Il s'agit là d'un exercice simple consistant à prendre conscience de la nature réelle de la pensée et l'importance qui lui est accordée.

La méditation est de nos jours l'outil le plus anciennement connu de pratique spirituelle et thérapeutique. Aujourd'hui la psychologie et de nombreuses thérapies préventives comme la relaxation, la sophrologie, la médecine chinoise,

ainsi que le bouddhisme zen et le yoga utilisent différentes formes de méditations, pour fondement de travail. Chacune des méditations appliquée a un but particulier.

La méditation est une activité réunissant toutes les conditions les plus favorables pour devenir « observateur de son intériorité », dans le ressenti des sensations physiques, des émotions et de la psyché, des visualisations et des mouvements de la pensée.

Méditation : « Le secret du bonheur »

Le secret du bonheur est de savoir observer sa vie telle l'eau d'une rivière qui coule en étant sur la berge, et non en voulant contrôler le courant. En cela est la méditation. Florel

3- CHAPITRE

IDENTIFIER NOTRE FONCTIONNEMENT MENTAL, L'EGO.

QU'EST CE QUE L'EGO ?

L'ego est une notion du « moi », de notre identité, déterminée en fonction de notre mémoire passée et fondée sur notre filiation, notre culture, le lieu de vie et le modèle de société où nous grandissons.

Toutes nos opinions, nos croyances, nos valeurs, nos jugements, nos peurs,... l'ego a tout modélisé au travers de nos conditionnements sociaux, éducatifs, culturels et religieux. Ses convictions seront défendues avec autant de vigueur qu'il est attaché à une idée superficielle de soi.

A l'instar de notre moi conscient qui ne s'enferme pas dans des conformités sociales, l'ego est à l'image d'un personnage qui, en toute sincérité, joue des jeux de rôles suivant les événements, tel un acteur. Il peut, naturellement, être pleinement identifié à son histoire : son film devient « sa » propre vision du monde.

Une confusion peut résider si nous nous construisons une identité sur ces seules bases. Car notre perception des autres et du monde devient limitée.

L'ego n'est pas une entité, c'est une fonction cérébrale, un outil qui peut contribuer à notre évolution en la structurant comme l'échafaudage de notre sagesse intérieure,... quand l’équilibre est retrouvé.

L’ego est lié à des fonctions primitives de notre cerveau qui, par instinct de survie, sont destinées à nous protéger. Pour éviter le danger, il est primordial d'anticiper et développer des mécanismes de défense, en faisant des projections, en jugeant, en comparant, en séparant, en opposant, et en définissant des limites à ne pas franchir. Afin de mieux sécuriser notre environnement, nous allons même chercher à le contrôler en structurant, analysant et interprétant nos comportements et ceux des autres.

L’ego est le gestionnaire intellectuel de la totalité de nos craintes et peurs. Lorsque la priorité de nos choix d’actions quotidiennes a comme motivation la crainte, nous donnons de l’importance à l’essence même de notre ego. Ainsi l’ego constitue des stratégies de défenses pour gérer ses appréhensions que je nomme «la zone égotiste de confort ».

L’ego se distingue ainsi dans le cumul de l'avoir et non dans le fait d'être soi.   Florel

La zone égotiste de confort.

Réfléchissez ! Est-ce que ces derniers jours, vous avez fait une chose pour la première fois ? C'est cela sortir de notre zone de confort, définie par l'ancrage d'habitudes.

La zone égotiste de confort, c'est s'inscrire dans des habitudes de confort, afin de palier aux incertitudes du future.

Elle est élaborer dans notre hémisphère gauche, dont les fonctions sont de nous sécuriser.

L'attitude conformiste consiste à éviter tout ce qui est risquer, et surtout ce qui est nouveau et inconnu. Tout signe de changement dans notre vie est pour notre ego la porte ouverte à des situations incontrôlables. Le changement n'a rien de rassurant. Nos vie s'organise alors autour de multiples repères fait pour nous rassurer. Ces repères sont les garde-fous qui indiquent que nous sommes sur un terrain maîtrisable.

Rester dans notre zone de confort, c'est être conformiste et arborer son quotidien de rituel, d'habitudes et de pensées répétitives.

L'ego s'est construit dans notre enfance ainsi que notre zone de confort.

Précieusement, l'ego conçoit des stratégies pour éviter, nier et détourner ce qu'il ne veut pas voir. Si un événement présent est douloureux, l'ego peut

réagir par des humeurs excessives pour renforcer son périmètre et ses barrières.

Mais la souffrance dont nous voulons être préservés de l’extérieur, vient le plus souvent de nous même. Nous protéger de nos propres peurs ne fait qu'alimenter nos craintes. La peur n'est qu'une façon d'anticiper un risque à venir, donc c'est la peur d'avoir peur.

Notre sens du réalisme s'en trouve déformé, car les contours qui zonent notre confort, agissent comme un filtre. Un filtre constitué de jugements préconçus sur ce qui est « bon » ou « mauvais » pour nous.

Comme le moment présent est trop opacifié par notre zone de confort, notre esprit conscient ne pourra être un observateur clair et réaliste.

Tout ce qui pourrait me contrarier, c’est-à-dire l'ensemble de mes préoccupations (mes peurs, mes incertitudes, ce que j'ai défini comme non conforme..), renforce les limites de ma zone de confort. Par contre, ce que j'accueille sans réserve, avec présence par mes sens, dissout partiellement les contours sombres de cette zone.

La zone de confort sensée nous protéger du monde telle une armure, n’est qu'un papier fragile, et que la vie déchire sans arrêt. Alors pourquoi gaspiller tant d’énergie, pour éviter simplement d'accepter la vie telle qu’elle est ?

LE CONTRÔLE, PROTÉGER SA ZONE DE CONFORT

L’ego pour s’affirmer et renforcer son identité, utilise des stratagèmes complexes comme se comparer, se valoriser, se moquer, porter des jugements de valeur, voire même se plaindre de l’injustice des autres, et la liste pourrait être longue…, tout cela n’a qu’un but : garder le contrôle.

En voulant contrôler nos relations pour être conforme à nos désirs, le quotidien peut devenir un véritable fardeau.

Contrôler de cette façon est le propre de l'ego qui ne tient pas compte de tout ce qui ‘’est’’ au présent, mais en s’imposant ce qui doit être. Ce qui reviendrait, par exemple, à conduire une voiture en ayant comme champ de vision un trou de serrure.

L'ego n'aime pas l’inconnu et ce qu’il ne contrôle pas, mais la réalité est que l’avenir est une inconnue « à venir », par définition incontrôlable.

Contrôler permet à l’ego d’avoir raison. Car, avoir tort serait le risque d’effondrement de son univers virtuel et de sa zone de confort.

Résister à accepter la réalité présente, diminue notre attention et fait partie des stratégies pour ne pas sortir de notre cocon et nos habitudes virtuellement protecteurs.

COMMENT PEUT-ON PRENDRE CONSCIENCE DE LA DÉFORMATION DE LA RÉALITÉ ?

Nous ne nous défaisons jamais de notre mémoire, nous engageons plutôt une réconciliation consciente entre soi et notre ego, car il y a souvent dualité entre les deux. (Référence à « vivre au présent » du précédent chapitre.)

Sans nous juger, observons simplement les réflexions et choix responsables de déséquilibre. Se placer en tant qu'observateur de nos pensées nous fait prendre un peu de recul face aux événements, aux émotions, aux situations de la vie quotidienne.

Un processus de détachement et de dés-identification s'opère alors de façon naturelle et graduelle. Ce recul permet une vision intérieure plus élargie. Nos états émotifs présents se désamorceront des schémas de croyances. La fluidité intérieure retrouvée ne laisse pas un vide, mais un espace libre pour un esprit conscient plus étendu. Ainsi nos ressources peuvent pleinement s'étendre.

Sur ce parcours on ne se défait de rien par une action volontariste, mais par l'observation et l'attention.

'*La maîtrise des débordements égotistes n'est pas l'anéantissement de l'ego, mais l'arrêt de l'ego comme maître.*"

Florel

LE POUVOIR ET L'EGO OU LE DÉBUT DE LA CONSCIENCE

Quand nous réalisons que tout ce que nous croyons avoir construit intérieurement ne nous mène nulle part, il nous vient le désir de chercher autre chose. Plus l'homme est face à ses limites et ne supporte plus ce poids et plus sa conscience le pousse dans un désir de liberté.

Si la source de ses souffrances est acceptée et consciente, elle devient un moteur positif.

L'esprit conscient pour émerger a besoin de l'ego.

Nous ne pouvons comprendre notre espace intérieur, qu'en faisant l'expérience de son opposé, les limites. Et ainsi, ouvrir la conscience par expérience égotiste.La conscience, quant à elle, prend de l'ampleur au gré des actions qu'elle identifie et constate.

Que devient l'ego au fil des prises de conscience ?

Progressivement, l'ego perd de son influence et, n'ayant plus de raison d'agir, c'est alors le réveil de la pleine conscience qui peut enfin prendre sa place.

Les comportements égotistes ont une utilité : faire émerger notre sagesse intérieure et la pleine conscience. Nous pourrons alors aider ceux qui sont sur ce chemin, à en faire de même.

Florel

CE QUE L'ON SAIT SUR NOTRE CERVEAU

Deux parties constituent notre psyché : l'esprit structuré (qui tient compte de l'expérience vécue et des transmissions sociales) et l'esprit conscient (qui est l'observateur, le « moi profond »).

En matière de neurologie et psychologie, on détermine de façon tout à fait claire, les fonctions générales de chaque partie de notre cerveau avec une quasi autonomie entre nos deux cerveaux, les hémisphères droit et gauche :

- Le droit réceptionne l'instant présent. Toutes nos perceptions sensorielles s'y trouvent collectées, sous forme d'énergie déployée en nous et autour de nous. Il pense sous forme d'images, de sons et de sensations sans cesse renouvelées. Même l'espace et le temps sont sans limite et toujours en mouvement. Nous sommes des êtres d'énergies, connectés à l'énergie tout autour de nous, à travers la conscience de notre hémisphère droit.
- Le cerveau gauche est analytique, il traite toutes les informations que le cerveau droit a perçues et les décortique, les fragmente, les étiquette, les référence en fonction du passé, pour préparer des hypothétiques projections futures.

nous constatons aisément que dans notre société, que les fonctions du cerveau gauche sont très dominantes. Ainsi nous passons à côté de quelque

chose d'essentiel en ne portant pas attention à nos sens.

Propos de Jill Bolte Taylor, chercheuse en neurosciences à Harvard

L'hémisphère droit et l'hémisphère gauche sont complémentaires, ils sont le yin et le yang. Voir, sentir, toucher, entendre, ressentir, goûter ne sont-ils pas les liens de connection avec la réalité de ce monde ?

L'énergie déployée pour éviter le présent est si importante, que les fonctions du cerveau droit en deviennent diminuées et saturées, d'où une sensation d'incapacité.

La pleine conscience, c'est l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau.

Caractéristique de l'hémisphère droit	Caractéristique de l'hémisphère Gauche
Référence au passé, La mémoire, Le vécu conditionné, La maturité Modélisée le future qu'en fonction du passé Sens de l'analyse, La structure, la technique, le théorique, le conceptuel et le dogmatique Identifier, interpréter, recouper et redéfinir les limites et les contours Maîtriser, limiter, Juger, comparer, Séparer par le négatif du positif et de tout ce qui est opposable Protéger, sécuriser Grande consommation d'"énergie	**Référence au présent** **Lâcher prise,** Accueillir sans restriction, Réceptionne les informations Par les sens et sans limite. Réceptionne l'énergie des informations, Tient compte de faits, Ne fait qu'un, sans séparation et aucune distinction positive et négative, Plénitude, équanimité, Neutralité, Non dualité. Créativité et rêverie, Amour et liens fraternels, Compassion, altruisme, Infinitude Accueil tous les éléments ressourçant

Commentaires du tableau

Ce schéma est une vue globale des caractéristiques de chaque hémisphère.

Chaque hémisphère contient des fonctions importantes, avec un rapide bilan :

Nos modes de réflexions sont plus souvent dans la partie gauche de notre cerveau, avec le constat d'être peu au présent.

Cela met aussi en évidence l'importance du « vivre au présent », car toute action en ce sens favorisera le développement du lâcher prise, d'un être créatif, d'un esprit apaisé....

Nous avons à disposition une palette de fonctions cognitives et, tant que nous sommes disposés à explorer de nouvelles fonctions inhabituelles, un chemin ouvert sur notre évolution se profile.

Lorsque que je suis observateur, je ne peux être qu'au présent : mes sens captent les informations, maintenant ! Mais si je compare ces informations avec ce que je sais déjà, je les déforme, voire même je les occulte.

Soit je dirige mon énergie vers la réflexion, soit vers l'attention aux 5 sens du corps.

MODE DE PENSÉES OU DE RÉFLEXION

Observer nos propres pensées et constater que certaines sont anxiogènes, lourdes, perturbantes et d'autres, créatives, apaisantes, voire stimulantes…

C'est une façon de positiver que de choisir le meilleur mode de pensée, porteuse et illimitée, plutôt que restrictive et répétitive.

Chaque matin, pour démarrer notre journée nous avons un choix, porter notre attention sur ce qui contribue à notre bien-être…, ou continuer à nous préoccuper uniquement de ce qui ne va pas… ?

Une des possibilités que peu d’entre nous utilisent, c’est bien notre libre-arbitre.

Nous vivons avec la croyance que ce sont les événements extérieurs qui dirigent notre façon de penser, alors que pourtant, nous sommes 'seul décideur' de notre intériorité.

Rien n'est bon ni mauvais en soi, c'est la pensée qui le rend ainsi. Proverbe zen.

4- CHAPITRE 4

La découverte de soi

Qui suis-je ?

Quelle est ma place ? Quels sont mes talents ? Comment puis-je les trouver ?

Répondre à ces questionnements est la principale contribution à notre accomplissement personnel. Mais nous posons-nous au moins ces questions ?

La découverte de soi implique le désir d'une recherche intérieure.

Se connecter à ce qu'il y a de meilleur en nous, s'obtient par la volonté et l'entretien de notre bien être. Plus nous dirigeons notre attention sur ce qu'il y a de meilleur en nous, plus nous nourrissons un esprit de créativité. Alors portons plus notre attention sur le positif.

La vie n'est pas qu'une question de volonté ou de confiance que l'on doit chercher quelque part, mais avant tout un parcours d'expériences observées avec un regard juste.

Certains moments de notre vie sont remplis de plénitude, mais ils sont brefs ; et notre vie demeure telle une ondulation, entre des émotions agréables ou des tensions et souffrances cycliques.

Se découvrir et aller vers ce qui nous convient le mieux permet réellement de trouver notre équilibre.

Qu'est ce qui me permettrait de progresser au jour le jour ?

Comme je l'indique tout au long de ce livre, être un bon observateur attentif à soi.

Être conscient de soi, c'est regarder dans le miroir de sa vie, en toute franchise et honnêteté. Notre manière d'observer les autres, les remarques et nos constatations, se rapprochent de la vision que nous avons en reflet de nous-même.

De nombreuse fois, nous avons eu un talent ou une faculté particulière, sur lesquels nous n'avons attaché que peu d'importance. Pourtant, chacun de ces moments pourrait être un indice crucial qui nous guiderait vers notre trésor intérieur.

Dans notre nature profonde, se trouve une richesse intérieure, que nous pouvons observer si nous cultivons un état d'esprit toujours neuf, disponible et curieux de découverte. Soyons donc les explorateurs de ce monde intérieur présent.

Ne pas se connaître c'est comme ne pas entrer dans sa propre maison ou ne pas pouvoir accéder aux pièces les plus confortables, mais uniquement à celles qui sont vitales. « Florel »

Les obstacles principaux pour Être soi.

- La peur du jugement des autres, voire plutôt en fait notre propre jugement sur nous-même et la dévalorisation de nos capacités.

Habitués à ne regarder que le négatif pour anticiper un éventuel reproche, nous nous préoccupons plus de nos défauts que de nos qualités. S'évaluant régulièrement dans cette société de compétition, si nous ne pouvons être « bon » rapidement, le découragement prend vite le dessus.

Les conditionnements religieux qui définissent que, pour s'affranchir des souffrances, il faut vivre à l'image d'un moine, sans désirer, ni posséder, etc… et éliminer tous nos signes égotistes. D'ailleurs, l'égoïsme est culpabilisé, comme le droit au bonheur. Dans notre inconscient collectif, il est impossible d'évoluer, puisque une vie active et confortable est en opposition à une vie intérieure épanouie et spirituelle. Le résultat de ces conditionnements est que nous craignons plus notre propre lumière que notre part d'ombre.

Préférer notre conformisme, plus que notre don, la preuve est que nous mobilisons plus notre attention à des idées répétitives plutôt que créatives.

Le manque d'estime de soi. En effet, l'estime de soi est un point crucial de courage de trouver sa place. Pour préciser, nos tendances sont plus de nous 'sous-estimer' et croire de n'avoir que 'peu de valeurs et compétences'. S'estimer, croire en soi,

c’est ainsi avoir de l’amour pour soi, comme nous pouvons aimer avec bienveillance nos convives, que nous voulons voir heureux et accomplis.

Comparer ses compétences à celles des autres, n'a rien de constructif. Bien au contraire, cela entretient nos sentiments d'infériorité et de dévalorisation : *S'évaluer par comparaison nous éloigne de nos propres qualités.*

Nos caractéristiques personnelles sont uniques, et déterminent notre place dans la société, ceci suivant notre vécu et non suivant celui des autres. Si nous comparons des faits présents à notre histoire passée, nous ne se trouverons guère de références fiables et réalistes.

En fait, une volonté se cache dans la comparaison, la recherche de compréhension de soi au travers des autres, un peu comme si nous avions besoin de repères qui nous guideraient vers ce que nous pourrions être. Souvent, ce que nous recherchons maladroitement chez les autres, c’est ce que nous avons du mal à trouver en nous.

Chaque jour, nous nous mobilisons plus sur les malheurs que sur la richesse de notre propre potentiel. Regarder le malheur des autres nous conforte pour ne pas sortir de notre zone de confort, qui est régie par nos craintes, comme si « la peur évitait le danger »….

La confiance en soi

Sans la confiance il y a peu de motivation pour agir.

Il est très facile de dire « il faut avoir confiance en soi » oui mais comment ?.

Manquer de confiance, c'est la peur de ne pas accéder à ses ressources, et même croire que l'on n'en possède peu. C'est aussi avoir peu d'estime de soi et ne pas reconnaître ses talents.

La confiance en soi est, par nature le fait de pouvoir accéder à son potentiel à tout moment, de se sentir capable de prendre une décision puis d'agir dans des circonstances inhabituelles.

Nos ressources naturelles étant plus disponibles, la confiance en soi découle spontanément de l'état de présence à soi.

Mais alors qui sommes-nous ?

Nous ne sommes pas une personnalité figée, mais toujours en mouvement, et donc il est impossible de se définir point par point, mais en tant qu'une somme d'un vécu conscient, observé au présent.

Seule notre introspection personnelle pourra nous aider à nous définir. Nous pouvons tracer certaines lignes de ce qui nous caractérise, mais toute notre vie est une découverte permanente. Cette voie n'a pas vraiment de fin, ni de limite. et en cela nous ne sommes qu'en chemin.

,Nous pouvons tracer quelques grandes lignes qui pourraient nous conforter dans notre rôle social ou bien la place qui nous correspond. Certains sont guérisseurs, soignants, thérapeutes, messagers par le chant, la comédie, ceux qui créent des liens entre les hommes, enseignent pour transmettre la sagesse ou du savoir. Ou encore gardiens, protecteurs, artistes et créateurs, bâtisseurs, éclaireurs de consciences, cultivateurs, dans l'humanitaire ou peut être simplement être parents.

Les possibilités n'ont pas de limites et les besoins manquent tellement, que chacun peut trouver son rôle et s'accomplir. Aller vers soi, c'est trouver la place qui nous convient et non pas trouver un boulot par dépit par exemple.

Si je me réalise pleinement, naturellement je deviens l'exemple de ce que les autres peuvent réaliser. Choisir les activités qui correspondent le plus à notre sensibilité, sera alors une façon d'en dégager un plaisir, qui nourrira la motivation et qui facilitera notre volonté d'agir et d'activer ce changement intérieur et enfin de trouver notre place. Nous sommes tous « uniques » et aucun vécu n'est comparable.

L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à l'individu. C'est ce que l'individu fait de ce qui lui arrive. Huxley

LÂCHER PRISE

Le lâcher prise, c'est se détacher, avoir du recul et du discernement, désencombrer notre esprit pour avoir les idées plus claires. De la même manière, pour nous repérer dans une forêt, nous devons prendre de la hauteur.

Comprendre que, lorsque nos priorités de vie sont mal choisies, cela conduit à des excès et c'est improductif.

Je peux être un passionné de stratégie, ce n'est pas pour autant que mon équipe de foot marquera plus de buts. Les éléments sont multiples et divers pour gagner, et ma vision doit être étendue. Je gagnerais même à écouter chacun des joueurs, pour combiner leurs énergies.

Lâcher prise c'est surtout quitter certains excès, voire des obstinations. Si on peut le reconnaître, lâcher prise, c'est lâcher une forme de pensée qui tourne en rond et envahit notre espace intérieur. C'est-à-dire lâcher son esprit égotiste pour passer sur l’esprit conscient, lui-même source de notre pleine conscience.

L'ATTACHEMENT

Celui qui s'attache aux désirs, cultive le manque et fructifie la frustration. Celui qui s'attache aux comparaisons, cultive la dévalorisation et fructifie l'individualisme. Et enfin celui qui s'attache au futur ou au passé, cultive l'inconscience et fructifie l'illusion de son ego.

En effet, tout attachement cultive le conditionnement et fructifie la limitation de nos libertés.

En conclusion, l'attachement est donc l'opposé du lâcher prise.

LE SENS DE LA SOUFFRANCE

La souffrance a un sens et un rôle dans notre vie.

Mais l'homme lui, y a donné un autre sens en la désignant du doigt et en lui donnant une identité, comme par exemple : le diable.

Nous voyons la souffrance comme un phénomène extérieur persistant à agir contre nous, sans raison apparente. Alors que c'est un signal important, dont le seul but est de nous alerter sur les points à évoluer.

Des graines de notre passé résident, tapis au fond de nous, et peuvent être à l'origine de nombreux freins et blocages.

A la source de nos douleurs encore actives, se trouve notre enfant intérieur qui a développé de

fausses croyances. Cette graine de souffrance n’est qu’un événement mal interprété et incompris. Ce même événement vécu par un adulte, serait presque anodin, car perçu avec maturité.

nous avons souvent peur de revisiter nos douleurs du passé tellement il y a de croyances qui y sont attachées. Mais c’est juste notre enfant intérieur qui a besoin d’être rassuré.

Ce n’est pas parce que l'on arrête de penser à nos souffrances, que l’on abandonne notre désir de bien-être. Florel

Vivre pleinement l'expérience de soi au présent

L'intention

C'est la direction que nous décidons de prendre, porter notre regard vers le meilleur dans un but de compréhension, d'être disciple, apprenti de notre vie, et donc de soi.

L'attention

Attendre dans une action vigilante (patience), être observateur attentif ou explorateur de l'expérience présente. En réceptionnant les informations collectées par les cinq sens, c'est à dire « être l'écoute de », sans préjugés, sans se préoccuper, ou bien sans anticiper toutes les suites probables à ce qui est présent. C'est être curieux et ouvert.

Comprendre

Observer. Ainsi sommes-nous conscients de faits, collectés avec attention et réalisme. La pleine conscience est ce processus mise en lumière de faits. Si je considère tout savoir en anticipant le déroulement même de mon futur, ou ce que penseront les autres avant même qu'ils ne s'expriment, je passe à côté de nombreuses informations précieuses.

DANS LA PRATIQUE

Nous pouvons régulièrement nous poser des questions dans notre quotidien. Et nous poser les bonnes questions stimulera les bonnes réponses :

- Qu'est-ce j'ai fait aujourd'hui, ou que je pourrais faire, pour passer un moment simple, agréable et me sentir apaisé ?

- Est-ce que dans mes relations, je discute plus que je n'écoute l'autre ?

- *Aujourd'hui, ai-je été attentif au bien-être de mes convives et ai-je observé directement ce qui m'entoure ?*

-Quelles seraient les qualités ou le don qui me correspondraient le mieux et sous quelle forme cela pourrait s'exprimer ?

Pour développer mon potentiel créatif, je peux me projeter dans un avenir sans contrainte.

Si maintenant plus rien ne m'empêchait d'être moi-même, mes besoins quotidiens et l'argent seraient suffisants pour réaliser ce que bon me semble. Mon entourage proche, quoi que je fasse, abonderait dans mon sens, et m'encouragerait pour le projet qui me correspondrait pleinement.

CONCLUSION

Ce manuel de gestion de notre mental est l'aboutissement de ma recherche et de mon expérimentation personnelles.

Par ces axes, j'ai créé un véritable changement dans ma vie, de découverte en découverte intérieure, je me dévoile à moi-même.

Ici et maintenant, je peux mieux aimer et apprécier, et mon bien être est plus grand quand je peux partager les résultats de mon parcours.

Mais le plus beau fruit qui gravite désormais librement en moi, est un lien plus fort et fraternel avec mes convives, l'amour inconditionnel........